



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සඟරගමුව - සති පාසල

විෂය : පුරවැසි අධ්‍යාපනය

සතිය - 14

ශ්‍රේණිය : 6

සකස් කිරීම : මාවනැල්ල කලාපය,
P.M.N.C. සමරනායක මිය

1 පාඩම

අපි සැලසුමකට වැඩ කරමු

- සැලසුම්කරණය යනු යම් කායික වඩාත් ඵලදායී ලෙස කිරීම සඳහා කායික කොටස් අනුපිළිවෙලකට කාල රාමුවක් ඇතුළත ක්‍රියාත්මක කිරීමයි. ඒ අනුව අප සියලුම දෙනාගේ ජීවිතවලට යම් සැලසුමක් අත්‍යාවශ්‍ය වේ.

අභ්‍යාස -

- සැලසුම්කරණය හා සංවිධානය නිසා අත්වන වාසි පහක් ලියන්න.
- පාසල් ශිෂ්‍යයකු ලෙස කාලය ඵලදායී ලෙස ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි වන අයුරින් දෛනික කාලසටහනක් සකස් කරන්න.
උදා - පෙ.ව. 5. 00 අවදි වීම,
ආදී වගයෙන්
- සැලසුම් සහගත ශිෂ්‍යයකු එසේ නොවූ ශිෂ්‍යයකු තුළ දැක ගත හැකි ලක්ෂණ වෙන වෙනම වගු ගත කරන්න.
- ඔබේ පත්ති කාමරය සැලසුමකට හා මනා සංවිධානාත්මකව පවත්වාගෙන යාමට නම් ඒ සඳහා ඔබට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග මොනවාද?